1 2019年7月27日㈯市原版　次回発行日▶8月3日㈯
よりよい地域をめざして……地域情報紙
シティライフ
2019.7.27 Vol.1484
市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142
シティライフが提供する動画をWEBで見れます！
動画あり 左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます！

小鳥たちも共にさえずる 森に響くコカリナの音
さんぶの森コカリナ隊

山武市のさんぶの森中央会館音楽室は、壁一面の窓から望む森の緑が美しい。この音楽室を拠点に、毎月第2・第4日曜日にコカリナの練習を行っているのが、『さんぶの森コカリナ隊』だ。隊員は現在14名。

どのくらいの方がコカリナという楽器をご存知だろうか。元は『桜の木でできたオカリナ』という名前の付いた、東欧ハンガリーの民族楽器だ。木の円筒に6個の指穴があり、これを組み合わせて開けることで、1オクターブと1音の音階が出る。1995年、コカリナの第一人者である黒坂黒太郎さんが日本に紹介、コカリナと命名した。黒坂さんは日本の木工家と共に、コカリナに様々な改良を加え、楽器としての精度を高めた。ソプラノのコカリナは最もオーソドックスで、長さは8cm、太さ2・6cm。小ぶりなので、奏者が首から糸でかけていると、木でできた可愛らしいペンダントのようにも見える。その他にアルトコカリナ、バリトンコカリナ、ワインボトルの胴体部分とほぼ同じ太さのC管バスコカリナなどがあり、また、演奏音域を広げるために、3連、4連と連結して使うこともできる。

連結したコカリナ

バリトンとソプラノのコカリナ

『さんぶの森コカリナ隊』のメンバーとコカリナの出会いは、2005年。さんぶの森文化ホールで開催された黒坂黒太郎さんのコンサートにあわせて、黒坂さんが地域の小学校の子どもたちに、山武杉でバリトンコカリナを作ってプレゼントをした。子どもたちは黒坂さんの指導を受けコカリナを練習し、コンサート当日には見事に演奏した。また、初めて耳にするコカリナの音色は多くの観客を魅了し、コカリナの輪が広がっていった。そして2006年、コカリナをプレゼントされた小学生たちと、コカリナの音色に魅せられた大人たちが集まって、『さんぶの森コカリナ隊』が結成された。子どもたちが成長した今では、大人だけで和気あいあいと活動している。「コカリナは、簡単に音が出せるのが魅力ですが、同時に、その1本1本や材質でも音色が違う奥深い楽器です」と語るのは、当初からのメンバーで現在は代表を務める千場稔明（ほしばとしあき）さん。

隊員によって、コカリナを始めたきっかけは様々。「初めて吹いた時に、私にも吹けた！と感激しました。音階を覚えると、知っている曲が吹けてうれしいです。孫と一緒に楽しんでいます」「とにかく音色が好きです。音がやさしくて、やわらかいから」と、純粋に楽器としての魅力に惹かれた人もいれば、「肺やお腹を使うので、体にいいと思って始めました」という人も。また、1つの特徴として、「リコーダーと違って、順番にひとつずつ穴を開いていけば音階になるものではないので、指の使い方が難しいです」「息の強さによって音程が変わるので、その加減に苦労します」と、シンプルな楽器に見えて、演奏が一筋縄ではいかないところもあるという。

各地で行われるコカリナのイベントにも、積極的に足を運び、「交流するサークルにもいろいろな特色があって、共感したり感動したりして、私たちも耳を育てています」と、千場さんは話す。

コカリナ隊は2006年8月、第1回さんぶの森コカリナ祭りを企画。以来、東日本大震災の発生した2011年を除いて、毎年コカリナ祭りを開催してきた。2013年には、黒坂黒太郎さんの東日本大震災被災地支援チャリティに共感し、『復活の笛コカリナとうたでつむぐコンサート』を、山武市成東文化会館のぎくプラザホールで主催した。そんな黒坂さんと親交を重ねる中で、黒坂さんが山武をイメージして作った曲があり、これらはメンバーたちの宝物となっている。

コカリニスト大集合！

5月25日㈯、第13回さんぶの森コカリナ祭りが開催された。コカリナ愛好家サークル演奏の第1部では、千葉県内、東京都から12のサークルが舞台に上がった。ほとんどのサークルが常連で、緑あふれるさんぶの森での演奏を毎年楽しみにしているという。

その一番手がコカリナ隊。伴奏に流れるCDのギターは、初代代表の安田雅司郎さん。ステージ上に横一列に並び、『とんび』『浜千鳥』『サリーガーデン』（アイルランド民謡）の3曲を演奏した。おそろいの赤いTシャツが、ステージによく映える。澄みきったソプラノコカリナの音色と、それをやさしく包み込むようなバリトンコカリナの音色が、郷愁を誘い、心にしみわたった。第2部では、黒坂黒太郎さんと矢口周美さん（オートハープ）が演奏と歌を披露。アンコールの最後には、ステージと客席のコカリニストが一体となって『ふるさと』を大合奏し、年に1度のお祭りは、大盛況のうちに閉幕した。

コカリナ隊は、メンバーを随時募集している。興味のある方は問い合わせを。　（石井）

(問)さんぶの森コカリナ隊 千場さん
☎080・5069・1372

⑰ 歯を守る為に カリエス・歯周病予防

歯を失う二大原因はカリエスと歯周病です。このカリエスと歯周病を引き起こすものはお口の中にある細菌です。細菌も現在は700種以上発見されていますが、良い細菌だけ残して悪い細菌だけを無くすことは現実的ではありません。カリエスにしても歯周病でも歯に接しているプラーク（細菌の塊）を毎日除去することで予防できます。

毎日のプラーク除去を徹底する。とは言っても誰しも歯磨きの癖があります。磨き残しの所は右利きであれば右上臼歯側面や右下臼歯内面などの残りパターンがよくあります。つまり一ヶ月も経つとよく磨ける人もある部分ではプラークがべったり付着しているのです。そこで衛生士がそのところを綺麗にすることと磨き方の確認をしていくことでカリエス・歯周病予防につながります。特に歯と歯の間のプラーク除去は適正サイズの歯間ブラシを確認してもらうだけでも案外時間がかかります。

多くの方は、歯ブラシ・歯間ブラシの使い方をマスターするまで数回来院しています。

体協通信 vol.115

人材育成の一環に柔道を普及 教育者でもあった嘉納治五郎

今年のNHK大河ドラマ「いだてん」に主人公「金栗四三」を指導する東京高等師範学校校長で柔道創始者の嘉納治五郎（俳優は役所広司）が出ています。嘉納治五郎と言えば柔道家というイメージが一般的ですが、彼は「日本体育の父」とも呼ばれ、日本の体育活動やオリンピック活動に力を注ぎました。また、教育にも力を入れ、教育ほど偉大なものはないと唱えています。彼は社会に役立つ人材を育成するための一環として柔道ほどすばらしいものはないと考え、その普及発展に努力しました。

ここで、嘉納治五郎が唱える柔道精神「精力善用」について紹介します。これは精力最善活用を略したもので、何事をするにも、その目的を達するために精神の力と身体の力を最も有効に活用するということであり、柔道修行だけでなく、日常生活でもその考えを持って行動するようにという教えです。いわゆる講堂館柔道とは一格闘技ではないことを示しています。ただ、現代の柔道はスポーツ柔道であり、世界に普及した「JUDO」になっています。ルールも国際柔道連盟試合審判規程で試合が行われています。

市原市柔道連盟の活動は前回紹介した状況と変わりなく、頑張っています。昨年度（平成30年度）の活動状況を報告します。中学生では、個人の部で八幡中学校の藤田大選手（3年）、長谷川鼓白選手（2年）が県中学総体で優勝、全国中学校柔道大会に出場しました。また、五井中学校の荒井幸大選手（3年）、簾谷彩乃選手（3年）が県中学総体で準優勝となり、関東中学校柔道大会に出場しました。

高校生では、個人の部で東海大学付属市原望洋高校の野口貴幸選手（2年）が県高校新人大会で準優勝となりました。また辰巳台中学校出身の皆川大記選手（千葉経済大付属高校3年）が県高校総体で優勝し、さらに全国高校総体でも優勝しました。（個人の部はそれぞれの階級で）

千葉県民大会柔道競技で市原チームは、またしても前年と同じく準々決勝で敗れて5位となりました。なお、今年度はゼットエー武道場が空調工事のため、毎年行われている市原市中央武道館杯中学生柔道大会が中止となりました。（市原市柔道連盟理事長　鶴岡富士夫）

休日当番医

変更になることもあります。
確認はテレホンガイドにて。

☎22-0101
（当日の午前8時半〜）

急病センター（五井）

内科・小児科	〈平日〉20:30〜23:30 〈休日〉9:00〜17:00、20:30〜23:30
歯科	〈土曜〉20:30〜23:30 〈休日〉9:00〜12:00

休日当番医 9:00〜17:00

7/28	やまみ医院（八幡 ☎41-8311） 市原整形外科（八幡 ☎43-1656） こうふう台眼科医院（中高根 ☎95-6601）
8/4	五井中央診療所（五井中央東 ☎23-3737） 奥田外科医院（辰巳台西 ☎74-1868） 若宮中央医院皮膚科クリニック（八幡 ☎42-1112）
8/11	安藤こどもクリニック（ちはら台東 ☎50-5400） 斉藤クリニック（辰巳台東 ☎75-8885） ちばENTクリニック（姉崎 ☎62-9107）
8/12	相川クリニック（五井中央東 ☎23-9888） 藤原整形外科医院（牛久 ☎92-0046） 倉持泌尿器科クリニック（菊間 ☎40-8571）
8/18	やりたクリニック（西広 ☎20-8882） 志村胃腸科外科医院（根田 ☎22-5053） 宗田マタニティクリニック（根田 ☎24-4103）
8/25	西岡クリニック（ちはら台東 ☎50-5855） 辰巳台クリニック（辰巳台東 ☎76-8800） ストレスケアふるや心療クリニック（八幡 ☎41-6661）

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
地域情報紙 シティライフ 市原版
配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
企画・制作/シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142
■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

行広告 有料

1行24文字 2,400円(税別)

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

◆発行日の2週間前までにご連絡ください。
専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
◆申込書に住所・氏名・TEL・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

●**ヤマハピアノ高価** コンドー楽器 ✉0120-137-512
●**ピアノ** 漆田 ☎24-0833
●**金プラチナ商品券** 相場・額面の90〜98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

求人

●**パート美容師募集** 週1日からOK スウィート牛久店 ☎0436-92-2266
●**歯科衛生士急募!** 短時間でもOK! ときた歯科クリニック ☎0436-25-6480
●**宗田マタニティクリニック歯科室・パートスタッフ募集** 歯科助手・受付：一日中又は午後勤務出来る方・経験者優遇 清掃：早朝又は診療後勤務出来る方、年齢不問 ☎0436-24-4103

営業案内

●**ネズミ駆除** 超プロが1回で完全駆除 被害はイエダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●**ミシン修理承ります** 90%は直ります 家庭用ミシンどこのメーカーでもOK 持ち込み修理OK 街のミシン屋いちばん館 ☎0436-20-3483

コミュニティひろば 無料

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。
https://www.cl-shop.com/customer/
またはFAXか郵送、メールで FAX0436-21-9142
メールkiji@cl-shop.com

サークル

●**軽体操&ウォーキング マーガレット** 第1〜4(火) 13時15分〜14時半 戸田コミュニティセンター 月会費：1,100円 楽しいウォーキングと軽体操で健康増進 見学・体験歓迎 星 ☎090-6141-8067

イベント

●**上総国分寺骨董市・フリーマーケット** 7/28(日) 9〜14時 雨天中止 上総国分寺境内 毎月第4(日)開催予定 事務局 ☎090-3047-8216
●**夏休み親子で和太鼓** 7/29〜8/30の(月)(金)・11回 19〜21時 八幡東中 参加無料 年長〜小6年のお子さんとその保護者 元気ハツラツ、夏休みに親子の絆を深めて楽しい思い出作り ☎090-4712-2363
●**特別企画・伝統の朝顔20年の歩み** 7/30(火)〜9/8(日) 9時半〜16時半(午前中の早い時間が見頃) 8/12(祝)〜18(日)は8時半〜開苑 国立歴史民俗博物館・くらしの植物苑(佐倉市) 100円、高校生以下無料 (月)休苑、(祝)は開苑し翌日休苑、ただし8/13は開苑 変化朝顔など約100系統、約700鉢を展示 有償配布：8/12(祝)〜18(日)・8時半〜12時・各日10鉢限定 ハローダイヤル ☎03-5777-8600
●**子供サマーバイブルゴキャンプ** 8/1(木)〜4(日) めぐみの森キリスト教会(国分寺台) 参加費：1,500円(4日間・保険、Tシャツ、毎日のクラフト等) 毎年行われる子供たちのサマーキャンプ 今年12回目 様々な国からボランティアの人々が来て、子供たちと一緒に遊びながら教えます 英語の勉強にも 3〜5才(ママ同伴可)・小学生 各先着20名 ☎080-4816-8211
●**青葉台ふれあいサロン8月作品展示** 8/1(木)〜31(土) 本宮秀雄絵画展、岡崎啓晋絵画展、中條順次絵画展、曽志崎和絵画展、姉崎川柳会の皆さんの作品展、サロン絵手紙教室の皆さんの作品展 10〜16時 (日)(祝)休み ☎080-4085-5977
●**かめとうさぎの会** 8/3(土) 13〜15時 辰巳公民館 ニート・ひきこもりを考えるおしゃべり会 金子 ☎0436-74-7617
●**桜さんさん会作業日** 8/5(月)大坪(大坪水辺公園) 8/18(日)二日市場(上養老橋・光風台駅近く) 8/20(火)相川(あいのかわ水辺公園) 8/25(日)山田(安須橋近く) 各日9〜11時 雨天決行 桜並木の手入れ 消毒、枝切り、斜面の草刈りなど 各地区月1回開催 随時参加者募集 河内☎090-2223-0268
●**サロン・ド・アートさらしな展** 8/8(木)〜14(水) 10〜18時、初日13時〜、最終日17時迄 上総更級公園センター 4人グループで出展する油絵展 6〜100号迄多彩な構成展示 ☎090-5322-7484
●**ふる里学舎・納涼祭** 8/10(土) 16〜19時半 ふる里学舎(今富) 参加無料 葛城ユキさんオンステージ他、各種芸能披露、バザー、模擬店、作品展、ゲーム、餅投げ等あり ☎0436-37-7511
●**シャルダンみなみダンスパーティ** 8/10(土) 13時半〜16時半 YOUホール 会員500円、ビジター1,000円 男女アテンダント多数、トライアル・軽飲食あり ☎090-3084-9060
●**没後60年 北大路魯山人 古典復興〜現代陶芸をひらく** 8/25(日)まで 10〜18時、(金)(土)20時まで 千葉市美術館 8/5休館 書や陶芸、料理など様々な分野で活躍した北大路魯山人 30代終わりに、生来の食に対する関心から陶芸に向かい、茶道を基軸とする長い伝統に積み重ねられたやきものの様々な美をすくい上げて、陶芸の古典復興を代表する存在に 出品：魯山人ゆかりの名料亭・八勝館と世田谷美術館の所蔵作品を中心に120点、さらに同時代の陶芸家たちの作品、中国大陸、朝鮮半島そして日本の古陶磁の名品など 一般1,200円、大学生700円、小中高生無料 当日受付の講演会や美術講座もあり、詳細はHP ☎043-221-2311

その他

●**絵本の読み聞かせボランティア募集!** 毎週土曜日、五井公民館の児童室でお話し会を分担制で行っています 資格も経験も不要です お気軽にお問合せください 問合せ：五井公民館 ☎0436-22-2121
●**猫の餌やりさん・ボランティア募集** 五井方面 一緒にやって頂ける方を探しています 横山 ☎080-1388-1061

『膝、腰が辛いならあそこに行きなよ!』いい物だから、お友達に紹介したくなる

最近は修理の依頼が増えているという靴のファミリーさん。長年愛用していて、履き続けている人が多いのだろう。メインの健康靴ストレッチウォーカーに惚れ込んだ人は紹介もしたくなり、お友達を連れて来店することも。数人で訪れた際には「半数以上が購入」するくらい即座にその効果を実感して、帰る時にはみんな笑顔になっているとか。いい物だからこそ紹介や遠方からのお客さんが多い。

足裏は全身のバランスを取り、きれいな姿勢にする重要な土台の役割があります。土台がおかしくなると、知らず知らずのうちに膝や腰、首などの痛みを発生しやすくなる。そんな土台である足をしっかりと計測し、バランスを整えられる靴選びがとても大事です。ストレッチウォーカーは、履いた人が「姿勢が良くなり、長く歩ける、疲れない」など、本当に靴を変えるだけで長年の悩みが解消されてビックリされている方もいるようだ。

靴や健康からうおの目、タコのケアまでできるプロのスタッフが揃っているのも、ファミリーさんが人気の理由だ。サンダルやおしゃれ靴も自分に合うように調整してくれるのも嬉しい。

(8月末まで「シティライフ見た」で2000円割引中。バーゲン品除く)